

# 普台國民小學106年10月02日至106年10月08日菜單

日期	10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	芝麻豆漿	1碗	高麗菜粥	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	紅茶牛奶	1碗				
	豆沙包	65g	牛奶饅頭	70g	厚片吐司	1片	小芝麻包	40g	桂圓黑糖饅頭	65g				
	蕃茄炒蛋	60g	醬滷豆腸	55g	果醬	1匙	起司滑蛋	60g	京醬小油腐	50g				
	蕃茄炒豆腐	55g	素鬆	20g	香烤地瓜	60g	起司豆包	55g	巧克力玉米脆片	20g				
	醬滷冬瓜	55g	麻香海帶根	45g	香滷海帶結	45g	蜜汁豆棗	15g	塔香海帶根	45g				
	芝麻拌海芽	45g	炒青江菜	50g	炒莧菜	55g	塔香鮑菇	50g	炒高麗菜	50g				
	炒油菜	50g					炒鵝白菜	50g						
午餐	三杯素炒飯	1碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	麻香飯	1碗	水餃	10顆				
	茄汁嫩油腐	55g	紅燒蛋	60g	鮑菇炒蛋	60g	蕃茄豆腐煲	60g	香酥豆腸	55g				
	炒箭筍	50g	紅燒豆干	55g	豆干炒鮑菇	55g	海絲雙色	50g	白菇玉筍	50g				
	炒青江菜	60g	酥炸馬鈴薯	60g	西芹腰果	50g	彩繪松菇	50g	素燥A菜	65g				
	雙色蘿蔔湯	1碗	芋香玉米	50g	芋薺茄子	55g	有機空心菜	55g	酸辣湯	1碗				
			有機黑葉白菜	60g	炒青江菜	55g	檸檬愛玉	1碗						
		味噌湯	1碗	香菇銀蘿湯	1碗									
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				
點心	紅豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1個	優酪乳	1瓶						
晚餐	全糙米飯	1碗	台式素炒飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	芋頭地瓜飯	1碗						
	黃金豆腐	55g	紅椒鮑菇炒豆	50g	日式關東煮	60g	醬爆油腐	55g						
	白菜木耳	50g	日式燒冬瓜	50g	白菇海帶根	50g	蒲瓜炒香菇	55g						
	螞蟻上樹	50g	炒油菜	55g	炒小白菜	60g	腰果杏鮑菇	50g						
	炒小白菜	5g	什錦鮮菇湯	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗	素燥地瓜葉	50g						
	紫菜豆皮湯	1碗					冬菜粉絲湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份						
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	45	g	43	g	44	g	46	g	32	g		g	17	g
脂肪	43	g	42	g	42	g	47	g	30	g		g	15	g
醣類	278	g	280	g	276	g	276	g	197	g		g	100	g
熱量	1679	Kcal	1670	Kcal	1658	Kcal	1711	Kcal	1186	Kcal	0	Kcal	603	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	黑芝麻、豆漿	<三>	早餐	阿華田	阿華田
10/2		豆沙包	豆沙包	10/4		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			果醬	草莓果醬
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			香烤地瓜	栗子地瓜
		醬滷冬瓜	冬瓜、蔭冬瓜醬			香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻			炒莧菜	莧菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	三杯素炒飯	白米、杏鮑菇、紅蘿蔔、非基改豆包、薑、九層塔、乾香菇、毛豆		午餐	小米飯	白米、小米
		茄汁嫩油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、青椒、黃椒		(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒箭筍	箭筍、紅蘿蔔		(全素)	豆干炒鮑菇	非基改豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒青江菜	青江菜、薑			西芹腰果	西芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、台芹			荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑
		0				炒青江菜	青江菜、薑
						香菇銀蘿蔔湯	白蘿蔔、油腐皮、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、非基改玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆仁、乾香菇
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			日式關東煮	非基改油豆腐、非基改玉米段、白蘿蔔、素黑輪、非基改味噌、台芹
		白菜木耳	大白菜、木耳、紅蘿蔔、薑			白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、九層塔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳			炒小白菜	小白菜、薑絲
		炒小白菜	小白菜、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、紅蘿蔔、薑
		紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑				
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、台芹、乾香菇	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
10/3		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	10/5		小芝麻包	小芝麻包
		醬滷豆腸	非基改豆腸、薑		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司
		素鬆	素鬆		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒青江菜	青江菜、薑			塔香鮑菇	鮑菇、白果、九層塔
		0				炒鴨白菜	鴨白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包			蕃茄豆腐煲	非基改薄豆腐、蕃茄、金針菇、洋地瓜、黑木耳
	(全素)	紅燒豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、台芹			海絲雙色	海帶絲、油腐皮、紅蘿蔔
		酥炸馬鈴薯	洋芋			彩繪松菇	敏豆、柳松菇、薑
		芋香玉米	非基改玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			有機空心菜	非基改薄豆腐、大白菜、香菇、素火腿、紅蘿蔔
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			檸檬愛玉	愛玉、檸檬、二砂
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹				
	晚餐	台式素炒飯	白米、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳		晚餐	芋頭地瓜飯	白米、地瓜、芋頭
		紅椒鮑菇炒豆包	非基改豆包(豆包切1/2)、杏鮑菇、紅甜椒(切丁，配色即可)、九層塔			醬爆油腐	非基改四角油腐、紅甜椒、九層塔
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		炒油菜	油菜、薑			腰果杏鮑菇	杏鮑菇、腰果、小黃瓜、薑
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉、素肉燥
		0				冬菜粉絲湯	素小清丸、金針菇、冬粉、冬菜、台芹

